



6月こんだてひょう



すみだくりつきくわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

令和8年度

日	こんだてめい			おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	1人分 たんぱく質
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず				
1月	梅おかかごはん		魚の竜田揚げ ごま酢あえ すまし汁	削り節、牛乳、飲用、さば、わかめ、木綿豆腐	米、米粒麦、あげ油、上白糖、でんぷん、白ごま	梅干し、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ	616 kcal 26.6 g
2火	魚のチリソースバーガー		インゲン豆のクリーム煮 メロン	メルルーサ、牛乳、飲用、牛乳調理用、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ	丸パン、あげ油、でんぷん、油、上白糖、ごま油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、パセリ、メロン	604 kcal 28.3 g
3水	マーボー丼		豆腐入り五目スープ もやしの甘酢和え	豚ひき肉、赤みそ、豆腐、牛乳、飲用、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵	米、油、上白糖、でんぷん、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら、しょうが汁、たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり	636 kcal 28.2 g
4木	田舎うどん		小松菜蒸しパン 大学芋	鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳、飲用、鶏卵、牛乳調理用	油、冷凍うどん、上白糖、小麦粉、マーガリン、あげ油、さつまいも、水あめ、黒ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、こまつな	682 kcal 24.0 g
5金	ごはん(75g)		そら豆 いかのしょうが焼き キャベツとえのきのおひたし みそ汁(玉芋豆葱)	牛乳、飲用、いか、赤みそ、白みそ、木綿豆腐、鶏卵	米、じゃがいも	そらまめ、しょうが汁、えのきだけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	578 kcal 30.5 g
8月	黒砂糖パン		チリコンカン じゃがいものハニーサラダ かんきつ類	牛乳、飲用、豚ひき肉、大豆	黒砂糖パン、油、小麦粉、上白糖、あげ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油	にんにく、たまねぎ、ホールのトマト、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、河内晩柑	578 kcal 23.9 g
9火	ホイコーロー丼		海藻サラダ(寒天) メロン	赤みそ、八丁みそ、豚肉、牛乳、飲用、海藻ミックス	米、油、上白糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、メロン	602 kcal 21.4 g
10水	ソース焼きそば		切り干し大根いりナムル 大豆とさつま芋の甘辛あえ	豚肉、あおのり、牛乳、飲用、大豆	油、むし中華めん、ごま油、糸こんにゃく、上白糖、白ごま、あげ油、さつまいも、アーモンド、水あめ	しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、干しいたけ、切干しいたけ、きゅうり、ねぎ、にんにく	629 kcal 23.4 g
11木	じゃこ菜めし		かみかみあえ ししゃもの二色焼き のっぺい汁	ちりめんじゃこ、油揚げ、牛乳、飲用、するめ、ししゃも、豚中肉(せん切り)、生揚げ	米、白ごま、ごま油、上白糖、でんぷん、黒ごま、こんにゃく、さといも	にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、しょうが汁、干しいたけ、ねぎ	640 kcal 28.1 g
12金	わかめごはん		筑前煮 みそ汁(玉芋葱) かんきつ類	炊き込みわかめ、牛乳、飲用、鶏肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、白ごま、油、つきこんにゃく、じゃがいも、上白糖	洗いごぼう、にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、河内晩柑	560 kcal 18.9 g
15月	チキンライス		カリカリサラダ 卵スープ	鶏肉、牛乳、飲用、豚肉、鶏卵	米、油、あげ油、ワンタンの皮、上白糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも、でんぷん	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、たけのこ、こまつな	560 kcal 19.9 g
16火	きなこあげパン		鶏ささみスープ メロン	きな粉、牛乳、飲用、鶏若鶏肉ささ身	あげ油、マーガリンパン、上白糖、でんぷん	しょうが、たけのこ、にんじん、もやし、干しいたけ、にら、メロン	592 kcal 24.6 g
17水	ごはん(75g)		魚の香味焼き からしあえ 豚汁	牛乳、飲用、さば、赤みそ、豚肉、白みそ、木綿豆腐	米、上白糖、白ごま、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが汁、ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、洗いごぼう、だいこん	628 kcal 29.7 g
18木	スパゲティ・カレーミート(大豆)		いかのアーモンドあえ かんきつ類	豚ひき肉、大豆、牛乳、飲用、いか短冊切り	スパゲティ、サラダ油、油、小麦粉、あげ油、でんぷん、上白糖、アーモンド	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールのトマト、ピーマン、しょうが汁、河内晩柑	662 kcal 33.1 g
19金	ひじきと油揚げのごはん		いりどり すまし汁(わ玉豆小松)	油揚げ、干ひじき、牛乳、飲用、鶏肉、木綿豆腐、わかめ	米、上白糖、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、洗いごぼう、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	593 kcal 22.6 g
22月	セサミトースト		ハンガリアンシチュー かんきつ類	牛乳、飲用、豚ひき肉	食パン、マーガリン、上白糖、ねりごま、白ごま、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ホールのトマト、マッシュルーム(水煮缶詰)、赤ピーマン、河内晩柑	635 kcal 21.0 g
23火	高野豆腐のそぼろ丼		アーモンドあえ みそ汁	鶏ひき肉、凍り豆腐、牛乳、飲用、赤みそ、白みそ	米、押麦、油、上白糖、アーモンド、じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ	579 kcal 25.3 g
24水	麦入りごはん(75g)		ししゃもの南蛮漬 野菜のかわりソースかけ かきたま汁	牛乳、飲用、ししゃも、木綿豆腐、鶏卵	米、押麦、上白糖、サラダ油、でんぷん	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こまつな	577 kcal 24.5 g
25木	鶏南蛮うどん		荳わかめあえ さつまいも蒸しパン	鶏肉、油揚げ、牛乳、飲用、くきわかめ、鶏卵、牛乳調理用	でんぷん、冷凍うどん、上白糖、サラダ油、小麦粉、さつまいも、バター	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	664 kcal 24.7 g
26金	かやくごはん		いかの豆板醤焼き 磯香あえ さつま汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、飲用、いか、さざみのり、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、上白糖、糸こんにゃく、ごま油、こんにゃく、さつまいも	しょうが汁、洗いごぼう、干しいたけ、たけのこ、にんじん、にんにく、ねぎ、キャベツ、えのきだけ、こまつな、だいこん	569 kcal 28.3 g
29月	シナモントースト		トマトシチュー 小玉すいか	牛乳、飲用、ベーコン、豚角切肉	食パン、マーガリン、上白糖、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、ホールのトマト、パセリ、小玉すいか	675 kcal 21.3 g
30火	ごはん(75g)		肉じゃが みそ汁	牛乳、飲用、豚肉、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ、木綿豆腐	米、上白糖、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	598 kcal 23.5 g

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。
☆5日のそら豆は2年生が靴からとる予定です。

今月の目標: 衛生に気を付けて食事をしよう